

Vodácká výzva prosinec 2020 - starší

dny	cviky	dny	cviky	dny	cviky
1. den	kliky - 30, prkno 1:00	11. den	kliky - 30, sedy lehy - 30	21. den	Odpočinek
2. den	angličáky - 30, sedy lehy - 30	12. den	angličáky - 30, prkno 1:30, prkno na straně 0:30	22. den	zvedání činky - 40, držení činky 1:00
3. den	kliky - 30, prkno 1:00	13. den	kliky - 40, sedy lehy - 30	23. den	angličáky - 40, prkno - 1:00, prkno s nataženými rukama - 1:00
4. den	angličáky - 30, sedy lehy - 30	14. den	Odpočinek	24. den	zvedání činky - 40, držení činky 1:00, prkno 1:30
5. den	kliky - 30, prkno 1:00, prkno s nataženými rukama- 1:00	15. den	angličáky - 30, držení činky - 1:00	25. den	angličáky - 40, prkno - 1:00, prkno s nataženými rukama - 1:00
6. den	kliky - 30, sedy lehy - 30	16. den	kliky - 30, prkno 1:30, prkno s nataženými rukama 1:00	26. den	zvedání činky - 40, držení činky 1:00, prkno 1:30
7. den	Odpočinek	17. den	angličáky - 30, držení činky - 1:00	27. den	zvední činky - 40, držení činky - 1:15, prkno 1:30
8. den	angličáky - 30, prkno 1:00, prkno na straně 0:45	18. den	kliky - 30, prkno 1:30, prkno s nataženými rukama 1:00	28. den	Odpočinek
9. den	kliky - 30, sedy lehy - 40	19. den	angličáky - 30, prkno 1:30, prkno na straně 0:30, prkno s nataženými ruka - 1:30	29. den	kliky - 40, držení činky - 1:00, prkno 1:45
10. den	angličáky - 35, prkno 1:30	20. den	angličáky - 40, prkno 1:45	30. den	kliky - 50, prkno 1:30, prkno s nataženými ruka - 1:30, prkno na straně 0:30
